

## Sportuhren mit Coaching-Funktion

# Der Trainer am Handgelenk

Die aktuelle Generation von Sportuhren misst nicht nur Puls, Speed und die Distanz, sondern bietet auch Coaching-Funktionen an. Doch können die virtuellen Coaches mit Vereinstrainern und Lauffreileitern mithalten?

TEXT: JÖRG GEIGER

**L**aufen ist kinderleicht, Schuhe anziehen und los gehts. In der Praxis stimmt das aber nur bedingt, denn wer läuft, hat heute jede Menge Fragen. Wie schnell, oft und weit soll man laufen, wenn man optimal trainieren will? Das betrifft nicht nur Anfänger, sondern auch langjährige Läufer und Leistungssportler. Bewährte Ansprechpartner für diese Fragen sind Trainer in Vereinen und Lauffreileitern. Durch die moderne Technik droht aber immer mehr die Palastrevolution oder besser gesagt die Vereinsrevolution. Der Grund: Eine neue Generation von mobilen Geräten gestaltet das Training durch technische Raffinesse individuell und doch geführt.

Momentan gibt es drei Trends, denen die Hersteller von Sportuhren folgen:

- **Trend 1:** Neben dem Puls zeichnen die Geräte meist auch Distanz und Speed auf. Sind diese Funktionen nicht von Anfang an dabei, kann man durch Zubehör etwa GPS-Empfänger, Speedsensoren oder Pulsgurte nachrüsten.
- **Trend 2:** Die Daten werden nach dem Training über eine Internetseite ausgewertet. Die Auswertung über spezielle Software ist bei manchen Herstellern zwar auch möglich, tritt aber zunehmend in den Hintergrund.

- **Trend 3:** Die Kombination aus Sportuhr und Webseite bietet Trainerfunktionen. Hier finden sich teilweise Trainingspläne für bestimmte Zielzeiten und Ratgeber rund um den Laufsport.

Speziell bei den virtuellen Coaches ist die Entwicklung noch am Anfang, hier experimentieren die Hersteller noch. Dementsprechend unterschiedlich sind die gebotenen Funktionen. Geräte wie der Adidas MiCoach Pacer oder Suunto M4 geben beim Training Anweisungen, andere Hersteller wie Nike setzen verstärkt auf Motivation durch eine Internet-Community, und die Platzhirsche Garmin und Polar konzentrieren sich auf die detaillierte Auswertung des Trainings. Was können die Geräte und welche mobilen Trainer sind für welchen Läufer typ geeignet? Sechs unterschiedliche «Coach-Uhren» unter der Lupe:

### Adidas miCoach Pacer

Adidas liefert mit dem Pacer ein Gerät von der Grösse einer Streichholzschachtel, das Trainings-Statistiken aufzeichnet. Dabei erfasst es Herzfrequenz, Geschwindigkeit und Distanz. Das Besondere: Man trägt keine klassische Sportuhr mehr am Handgelenk, der Läufer wird beim Training via Headset über die bereits absolvierte Laufzeit, verbrannte Kalorien, Herzfrequenz, Distanz und Tempo informiert. Alle, die

gern mit Musik trainieren, können den Pacer auch zwischen MP3-Player und Kopfhörer klemmen. Zur Analyse müssen die Daten mit der Website [www.adidas.com/ch/micoach](http://www.adidas.com/ch/micoach) synchronisiert werden.

Über die Webseite können Sie den Pacer auch konfigurieren, etwa die Ansagestimme einstellen und festlegen, welche Trainingsdaten durchgesagt werden. Ist das erledigt, müssen Sie sich um einen Laufplan kümmern. Entweder Sie suchen sich einen vorgefertigten Plan aus oder Sie entscheiden sich für individuelles Training. Vorgefertigte Pläne sind kostenlos und in verschiedenen Sportarten zu haben. Schnelle Läufer werden aber nicht fündig: So enden die Marathon-Pläne etwa bei 3:30 h als Zielzeit, bei 10 Kilometern ist bei 45 Minuten Schluss.

Hat man den passenden Plan, kann man ihn über eine Software für Windows oder Mac OS X mit dem Pacer synchronisieren. Dann müssen Sie nur noch den Herzfrequenzmesser anlegen, den Schrittsensor befestigen und ab gehts. Ein GPS-Modul gibt es leider nicht, die Genauigkeit des Sensors ist aber akzeptabel.

**Diagnostik:** Eine Bestimmung der aktuellen Leistungsfähigkeit findet nur begrenzt statt. Beim Anlegen des Trainingskontos

### Adidas miCoach Pacer

**Stärken**

- Einfache Bedienung
- Klare Trainingsanweisungen
- Training nach Herzfrequenz und Geschwindigkeit

**Schwächen**

- Fitnessstest nur optional
- Kein GPS-Modul
- Keine Community

Preis: 170 Franken



### Nike Plus

**Stärken**

- Einfache Bedienung
- Gute Motivationshilfen

**Schwächen**

- Kein GPS
- Keine Leistungsdiagnostik
- Trainingspläne unflexibel

Preis: 80 Franken Polar Gurt

Preis: 80 Franken Sensor und SportsBand



### Suunto M4

**Stärken**

- Trainerfunktion im Gerät
- Automatische Trainingsanpassung

**Schwächen**

- Keine Speed- und Distanzmessung
- Kein Download von Trainingseinheiten auf Gerät
- Ungenauer Fitnessstest

Preis: 170 Franken

wird neben Gewicht und Körpergröße auch die Trainingshäufigkeit abgefragt. Wahlweise kann man ein «Belastungstraining» machen. Das ist ein Steigerungslauf über 12 Minuten. Die im Test ermittelte maximale Herzfrequenz ist aber relativ ungenau.

**Plan erstellen:** Anders als ein richtiger Trainer hilft der Pacer nicht beim Erstellen eines Trainingsplans. Sportler müssen also selbst ihre Leistungsfähigkeit einschätzen. Schätzt man sich komplett falsch ein, gibt es keine Warnungen vom Gerät, aber die erreichten Leistungen stimmen dann nicht mit den Vorgaben überein, was man in der Auswertung des Trainings sehen kann.

**Plan anpassen:** Sportler können ihre Pläne detailliert anpassen. MiCoach reagiert aber nicht automatisch auf schlechte Trainingsleistungen oder zu hohe Herzfrequenzwerte. Hier muss der Athlet selbst einen Ruhetag einschieben.

**Motivation:** Zu jeder Trainingseinheit gibt es ein kurzes Feedback wie «Super-Training» oder «beeindruckende Entschlossenheit». Das motiviert anfangs auf jeden Fall, nach ein paar Wochen Training klingen die Phrasen aber etwas abgedroschen.

**Fragen beantworten:** Es gibt einen Bereich auf der Internetseite mit häufig gestellten Fragen. Ansonsten gibt es keine Möglichkeit, etwa spezifische Fragen zum Intervall-Training zu stellen oder Tipps rund um die richtige Ernährung zu kriegen. Und das Forum ist zumindest auf den Schweizer Internetseiten momentan noch nicht erreichbar.

**Fazit**

Der Pacer bringt Abwechslung ins Lauftraining und überwacht zuverlässig die Herzfrequenzbereiche. Er eignet sich nicht

für Profis, die jeden Wert analysieren wollen. Einsteigern erleichtert es die erste Zeit mit systematischem Lauftraining.

### Nike Plus

Nike Plus ist das einfachste Trainingssystem im Test. Wahlweise kann man es mit Apple iPhone 3GS, iPod Nano, iPod touch oder dem Nike SportsBand koppeln. Es zeichnet Strecke, Pace und Zeit auf und ein passender Herzfrequenzgurt von Polar ist vor kurzem ebenfalls auf den Markt gekommen (80 Franken). Der Speedsensor passt bei aktuellen Nike-Laufschuhen unter die Einlegesohle und misst Strecke und Geschwindigkeit über die Schrittlänge. Der Sensor misst genauer, wenn er vorher auf einer Referenzstrecke kalibriert wurde. So genau wie die GPS-Systeme ist aber der Nike-Sensor nicht.

Ähnlich wie beim Trainingssystem von Adidas bringt auch Nike eine einfach zu bedienende Webseite zur Trainingsverwaltung. Via SportsBand oder iPod können die aktuellen Trainingsdaten aufgezeichnet und nach dem Training auf den Computer übertragen werden. Achtung: Auf das SportsBand können Sie keine Trainingspläne laden und abarbeiten, diese Funktion bleibt der iPod- und iPhone-Variante vorbehalten. Das ist im Trainingsalltag eine riesige Einschränkung, denn Sie müssen schon sehr stark nach Gefühl laufen, um die vorgeschlagenen Einheiten im Blindflug zu erfüllen.

Auch einen Coach gibt es bei Nike Plus auf der Webseite. Er hat verschiedene Pläne für Anfänger und Fortgeschrittene parat, die von fünf Kilometern bis Marathon reichen und die man sich auf der Internetseite in den persönlichen Plan importieren kann. Sonst ist der Coach aber ziemlich unflexibel: Trainingseinheiten lassen sich weder verschieben noch ergänzen.

Auf der Webseite [www.nikeplus.com](http://www.nikeplus.com) finden sich viele interessante Funktionen: So kann man sich Ziele wie «häufiger laufen» oder «mehr Kalorien verbrennen» setzen. Ausserdem cool: Mit speziellen «Challenges» können Sie sich mit Freunden duellieren oder bei «Frauen gegen Männer» Kilometer für Ihr Team sammeln.

**Diagnostik:** Es findet keine Leistungsdiagnostik statt. Wer einen Trainingsplan beim Coach auswählt, muss sich selbst richtig einschätzen. Das fällt vor allem Anfängern und sehr ehrgeizigen Läufern schwer.

**Plan erstellen:** Die Trainingspläne sind vor allem für Einsteiger gedacht. Neben klassischen Trainingsplänen stehen die Spasspläne im Vordergrund. Praktisch sind die individuellen Zielvorgaben wie «x-mal pro Woche laufen» oder «y Kilometer im Monat» zurücklegen.

**Plan anpassen:** Vorgefertigte Pläne kann man nicht anpassen. Das ist nervig, weil sich nicht einmal Trainingseinheiten an einen anderen Tag schieben lassen. Auch eigene Einheiten kann man nicht in den Trainingsplan einfügen.

**Motivation:** Für Motivation kriegt Nike ein Sonderlob. Durch die abwechslungsreichen Wettbewerbe auf der Webseite wird sich der eine oder andere den Lauftritt sparen können.

**Fragen beantworten:** Es gibt auf der Webseite mehrere Artikel rund um Laufen und Training sowie Ernährung und Motivation. Das Forum ist leider nur in Englisch und über Umwege zu erreichen.

**Fazit**

Mit Nike Plus gelingt kein bierernstes Training, dazu ist die Aufzeichnung der Daten

nicht detailliert genug. Dafür gibt es jede Menge Spassbringer, vor allem die Wettbewerbe auf der Webseite sind klasse. Richtiges Coaching bringt Nike aber nicht, die Pläne sind zu unflexibel und lassen sich nicht anpassen.

### Suunto M4

Die neue Suunto M4 zeigt, wohin die Reise beim virtuellen Coaching gehen könnte. In der Uhr stecken mehr Trainerfunktionen als bei der Konkurrenz. Wenn etwa ein Training gut gelaufen ist, kann man gleich auf der Uhr das Lob ablesen. Die Trainingsplanung gilt immer nur eine Woche im Voraus und passt sich an die erbrachten Leistungen an. Schafft man die Vorgaben nicht, reduziert die M4 das Training. Die Grundeinstellungen rund um die aktuelle Fitness nimmt man auch direkt an der M4 vor. Drei persönliche Trainingsziele sind wählbar und lassen sich über die Herzfrequenz steuern. Leider überzeugte der Fitnessstest in der Praxis nicht. Die ermittelte maximale Herzfrequenz war immer zu niedrig, was sich dann natürlich auf die Trainingsplanung und die Trainingsintensitäten auswirkt.

Der Trainingsplan im Internet wird über [www.movescount.com](http://www.movescount.com) verwaltet. Für die Datenübertragung braucht man einen kleinen USB-Empfänger, der rund 90 Franken kostet. Danach kann man von der M4 die gespeicherten Workouts auf die Webseite laden. Der Download von Trainingseinheiten auf die M4 funktioniert aber leider nicht. Das geht nur mit dem teureren Modell M5, das als weiteres Alleinstellungsmerkmal auch Geschwindigkeit und Distanz aufzeichnet. Mit der M4 kann man die Trainingsdaten auch manuell auf der Webseite eingeben. Vorgefertigte Trainingspläne gibt es bei Movescount nicht und die Community steht nur in englischer Sprache bereit.

**Diagnostik:** Ein Fitnesscheck ist jederzeit möglich, wird aber weder von der Webseite noch vom Gerät selbst gefordert. Macht man ihn, erhält man in der Praxis oft zu niedrige Werte für die maximale Herzfrequenz.

**Plan erstellen:** Die Uhr ist der Trainer, denn mit der M4 kann man komplett ohne Planung auf der Webseite auskommen.

**Plan anpassen:** Die M4 zeigt echte Trainerqualitäten. Erreicht man die geforderten Leistungen nicht, schraubt die M4 die Intensität nach unten. Steckt man die Belastungen mit Links weg, wird das Training härter. In der Praxis kriegt man zwar so keinen perfekten Trainingsplan, aber Suunto zeigt hier den innovativsten Ansatz für die Trainingssteuerung und geht direkt auf den Sportler ein.

**Motivation:** Auf der Webseite kann man verschiedenen Gruppen beitreten oder anderen Läufern virtuell folgen, das bringt auf jeden Fall eine gute Portion Motivation. Ausserdem zeigt das Display der Uhr

nach einem anstrengenden Training lobende Worte.

**Fragen beantworten:** Für Fragen rund ums Training hat die M4 selbst keine Antworten parat. Nach dem Training gibt es nur eine Kurzzusammenfassung der Übungseinheit. Auch wer detaillierte Analysen seiner Trainingseinheit am PC machen will, ist hier falsch. Leider gibt auch die Webseite nicht besonders viel her. Für deutschsprachige Nutzer gibt es auch keine Community-Funktion.

**Fazit**

Die M4 bietet den modernsten Ansatz im ganzen Testfeld. Hier steckt wirklich ein virtueller Trainer im Gerät, der je nach Leistung die Übungseinheiten anpasst. Leider ist der Fitnessstest nicht besonders genau, sodass man am Anfang im falschen Bereich trainiert. Leider fehlt der M4 auch die Synchronisation mit der Trainingsplan-Webseite und auch ein Distanz- und Speed-Messer wäre wünschenswert. Suunto packt diese Features ins Topmodell M5.

### Beschränkter Alleskönner iPhone

#### AUFGEOHRTES MOBILE-TELEPHON

Trotz jeder Menge Software oder besser gesagt Apps ist das Apple iPhone kein optimaler Trainingspartner für Sportler und schon gar kein Coach-Ersatz. Vergleicht man die Sportuhren in diesem Artikel mit dem iPhone, dann fallen die Unterschiede sofort auf: Das eine sind hoch spezialisierte Sportgeräte, das andere ist ein aufgebohrtes Mobiltelefon mit GPS. Beim iPhone ergibt sich schon das Problem, dass es für Läufer eine zu grosse Bauform hat. Für optimalen GPS-Empfang sollte es in einem Oberarmgurt sitzen, was auch nicht jeder mag. Ausserdem ist das Gerät nicht für harte Wetterbedingungen gemacht, Regen schadet ebenso wie lange Sonneneinstrahlung oder tiefe Temperaturen. Mit der passenden App, etwa Runtastic oder Runmeter, kann man Strecken komfortabel aufzeichnen und nach dem Training auswerten. Praktisch ist auch, dass sich die aufgezeichneten Strecken in Google Maps betrachten lassen. Die Apps sind aber nur Aufzeichnungs- und Analyseprogramm. Coaching-Funktionen, wie sie die getesteten Geräte in Ansätzen zeigen, gibt es nicht. Ebenso muss man auf Pulsmessung bisher noch komplett verzichten.

**Polar RS300x**

**Stärken**

- Guter Fitnesstest
- GPS-Genauigkeit
- Umfangreiche Trainingsdatenerfassung

**Schwächen**

- Eingeschränkte Planung auf der Webseite
- Kein Download der Einheiten auf Gerät

Preis: 195 Franken



42

**Polar RS300x**

Polar steht seit Jahren für hervorragende Herzfrequenzmessung im Training und auch der RS300x glänzt in dieser Disziplin. Die Nase vorn hat der Polar als Trainer beim Fitnesstest, der mithilfe der Herzfrequenzvariabilität den Maximalspuls ziemlich gut ermittelt. So hat man auch als unerfahrener Läufer eine gute Ausgangsbasis für die Trainingsplanung. Im Test gefällt der RS300x in Kombination mit dem GPS-Sensor G1 besser, weil dieser wesentlich genauere Daten liefert als der Speedsensor für den Schuh. Der Polar ist für die Grundfunktionen einfach zu bedienen, ohne Blick ins Handbuch wird er aber seine Geheimnisse nicht offenbaren.

Unter [www.polarpersonaltrainer.com](http://www.polarpersonaltrainer.com) kann man das Training komplett online verwalten. Leider fehlt im Paket des RS300x die nötige Ausstattung zum Übertragen der Daten von der Sportuhr. Hier muss man den Polar FlowLink für rund 70 Franken noch dazukaufen. Der Coach hat Lauf-, Rad- und Outdoor-Programme im Angebot. Die Pläne richten sich nach der Herzfrequenz. So muss man die maximale Sauerstoffaufnahme und die Ruheherzfrequenz eingeben, die das Polargerät ermittelt hat. Auf diese Werte werden die Pläne zugeschnitten. Es gibt Laufpläne für verschiedene Streckenlängen von fünf Kilometer bis Marathon sowie ein gemischtes Programm für Fitnessläufer. Mit zusätzlichen Angaben zur Trainingshäufigkeit springen am Ende überraschend gute Pläne heraus.

Leider fehlt eine Plausibilitätsprüfung: So ist es etwa möglich, auch zehn anstrengende Trainingseinheiten auf einen Tag zu legen, ohne dass der Coach Einspruch erhebt. Zudem kann man den Online-Plan

leider auch nicht zurück auf den Polar synchronisieren. Steht etwa ein Intervall-Training an, muss man den Polar selbst programmieren und nach dem Training das Ergebnis übertragen.

**Diagnostik:** Hier hat der Polar seine grossen Stärken. Der obligatorische Fitnesstest liefert gute Ergebnisse bei der Ermittlung der maximalen Herzfrequenz. Da auf diesen Wert sämtliche Einheiten aufbauen, hat man im RS300x schon einen virtuellen Trainer, der seinen Athleten richtig einschätzt.

**Plan erstellen:** Die Pläne sind stur an der Herzfrequenz ausgerichtet, eine Steuerung über Geschwindigkeit ist nicht möglich. Praktisch: Vorgefertigte Pläne lassen sich anpassen und mit eigenen Einheiten ergänzen.

**Plan anpassen:** Egal ob es gut oder schlecht läuft, der Plan wird vom virtuellen Trainer nicht angepasst. Hier müssen die Athleten selbst zurückschrauben oder Gas geben.

**Motivation:** Motivation muss man sich über Wettkämpfe innerhalb der Community holen. Leider ist diese nur in englischer Sprache verfügbar. Aufmunternde Worte vom Coach gibt es nicht.

**Fragen beantworten:** Wenn man als Läufer Fragen hat, beantwortet sie Polar nicht automatisch. Man kriegt aber alle Werkzeuge an die Hand, um auch den letzten gemessenen Wert aus der Trainingseinheit zu analysieren.

**Fazit**

Der Polar überzeugt vom Start weg durch den guten Fitnesstest. Die Bedienung ist nicht so einfach wie bei den



**Garmin Forerunner 310XT**

**Stärken**

- GPS-Messung und Sportuhr in einem Gerät
- Umfangreiche Trainingsdaten

**Schwächen**

- Kein Fitnesscheck
- Keine automatische Trainingsplanung

Preis: 500 Franken

Einsteigersystemen von Adidas und Nike. Bei der Trainingsplanung setzt Polar voll auf Herzfrequenz. Wer das nicht möchte, wird hier nicht glücklich. Die umfangreichen Auswertungsmöglichkeiten nach dem Training machen den Polar auch für leistungsorientierte Läufer interessant.

**Garmin Forerunner 310XT**

Der 310XT eignet sich für alle Trainingsarten im Freien, denn er hat den GPS-Sensor eingebaut. Ausserdem ist das aktuelle Modell wasserdicht, was vor allem auch Triathleten zu schätzen wissen. Die Bauweise ist sehr kompakt, dennoch geht der Forerunner als «normale» Uhr nicht durch, hier bietet die Konkurrenz mehr fürs Auge. Wenn es aber ans Aufzeichnen von Trainingsdaten geht, hat der Garmin seine Stärken. Er erfasst Herzfrequenz sowie Speed und Distanzdaten bei Läufern und koppelt sich auch mit Tritt- oder Wattsensoren über die ANT+-Schnittstelle.

Über die Webseite «Garmin Connect» oder die kostenlose Software «Trainingcenter» analysieren Sie nicht nur das Training, sondern übertragen auch auf dem Computer geplante Einheiten zurück auf den Forerunner. Das ist besonders dann praktisch, wenn man Routen von anderen Läufern auf das Gerät überspielen will. So hat man etwa bei Communities wie «GPSies» riesige Archive von Strecken aus aller Welt und kann diese im Training ablaufen.

Bei Garmin Connect können sich Nutzer sehr leicht Ziele definieren, etwa 50 Kilometer in der nächsten Woche zu laufen. Vorgefertigte Pläne für 10-Kilometer-Läufe oder Marathon sucht man bei Garmin aber vergeblich. Dafür arbeitet der Garmin hervorragend mit der Gratis-Software «Sporttracks» zusammen, die auch

den letzten Tropfen Information aus dem Gerät saugt. Wer sich etwa für den Kilometerschnitt interessiert oder wer wissen will, wie sich die Geschwindigkeit bei unterschiedlichen Steigungen verhält, kann das mit «Sporttracks» feststellen.

**Diagnostik:** Wer mit dem Forerunner optimal loslegen will, muss seine Herzfrequenz und Laufgeschwindigkeiten erstmal selbst ermitteln. Einen Fitnesscheck gibt es nicht.

**Plan erstellen:** Auch beim Planen bietet der Forerunner nur wenig strukturierte Hilfestellung an. Ein richtiger Coach ist er nicht.

**Plan anpassen:** Wer Probleme beim Einhalten eines Trainingsplans hat, kriegt vom Forerunner keine Hilfe. Automatisches Umplanen klappt mit dem Forerunner nicht.

**Motivation:** Die Community bei Garmin Connect motiviert durch eine Vielzahl an Strecken. Auch die praktische Festlegung von Zielen ersetzt den Gang zum Lauftreff.

**Fragen beantworten:** Wer spezifische Fragen hat, kriegt vom Garmin keine einfache Antwort. Sportler kriegen aber jede Menge Leistungsdaten, wie sie sonst nur Profis zur Verfügung stehen. Die Interpretation dieses Datenschatzes muss man sich aber selbst erarbeiten.

**Fazit**

Der Forerunner 310XT ist die erste Wahl für alle Zahlenfreaks. Wer sich gerne beim Auswerten von Trainingsdaten am PC die Zeit vertreibt, kriegt hier das optimale Spielzeug. Er bietet aber noch wenig Coaching-Funktionen, etwa automatische Planänderungen oder Motivationshilfen.

**Timex Ironman Racetrainer Kit**

**Stärken**

- Kompaktes Gerät
- Download von Trainingsdaten auf Uhr möglich

**Schwächen**

- Kein Fitnesscheck
- Keine Distanz- und Speedmessung
- Keine automatische Anpassung

Preis: 320 Franken



**Timex Ironman Racetrainer Kit**

Im Racetrainer Kit von Timex liegen neben der Sportuhr ein Pulsgurt sowie ein USB-Stick zur Datenübertragung an den PC. Geschwindigkeits- und Distanzdaten lassen sich mit dem Timex nicht aufzeichnen. Und leider ist die Software nicht auf dem aktuellen Stand, der Datenabgleich unter Windows 7 klappt nicht. Auch mit Mac OS X ist es knifflig, die Trainingsdaten vom Timex auf den PC zu holen. Hat man die Verbindung eingerichtet, kann man sowohl Daten von der Uhr zum PC schicken wie auch vom PC auf die Uhr.

Einen Fitnesscheck gibt es nicht. Wer seine maximale Herzfrequenz nicht parat hat, muss diese unbedingt vorab ermitteln, weil sonst alle Trainingspläne am Ziel vorbeischiessen. Die Sportuhr speichert 10 Trainingseinheiten, ist aber komplex zu bedienen. Ohne einen Blick ins Handbuch frustrieren die ersten Läufe. Perfekt ist die kompakte Bauweise der Uhr.

Auf der Webseite <http://timextrainer.trainingspeaks.com/deutsch> müssen sich Nutzer einen Account anlegen. Praktisch: Neben dem Training können Nutzer dort auch Ernährungspläne verwalten. Das Angebot an Trainingsplänen ist nicht gerade üppig und vor allem auf Triathleten zugeschnitten. Es spricht aber nichts dagegen, eigene Trainingseinheiten hinzuzufügen. Leider gibt es keine Prüffunktionen, die wie ein Trainer bei unsinnigen Planungen eingreifen. Wer die Vorgaben nicht schafft, kann einfach weiter trainieren.

**Diagnostik:** Hier bietet die Timex wenig Hilfestellung. Ein Fitnesscheck fehlt.

Immerhin weist das Handbuch darauf hin, dass man seine maximale Herzfrequenz bestimmen soll.

**Plan erstellen:** Die vorgefertigten Pläne sind auf Triathleten ausgerichtet. Als Läufer muss man selbst Einheiten hinzufügen oder entfernen, sonst wird man nicht glücklich.

**Plan anpassen:** Auch beim Anpassen der Pläne ist der Sportler auch gleichzeitig Trainer, denn die Timex passt den Plan nicht automatisch an, wenn man bei den Trainingseinheiten danebenliegt.

**Motivation:** Bei der Timex gibt es weder Motivationshilfen auf dem Display der Uhr noch eine Möglichkeit, über Kopfhörer aufmunternde Worte zu hören. Auf der Webseite kann man nur das eigene Training verwalten, eine Community-Funktion gibt es nicht

**Fragen beantworten:** Die Timex zeichnet umfangreiche Herzfrequenzdaten auf und erlaubt dem Sportler eine detaillierte Analyse. Viel Hilfestellung gibt sie aber nicht, Sportler müssen die Daten selbst auswerten.

**Fazit**

Die Timex wirkt noch wie eine Sportuhr aus der guten alten Zeit. Sie zeichnet zwar Zeit und Herzfrequenz auf, ist aber etwas knifflig zu bedienen und bietet wenig Hilfestellung. Das Coaching findet an den wichtigsten Stellen nicht statt, etwa bei der Diagnostik und beim Anpassen der Pläne. Bei der Motivation hat Timex auch auf der Webseite nicht viel zu bieten.

44

**Für fast jeden das passende Gerät**

Das Angebot an Sportuhren ist so gross wie nie, was den Vorteil hat, dass für fast jeden das passende Gerät dabei ist. Der Nachteil: Man muss sich vor dem Kauf genau überlegen, was man mit der Sportuhr machen will. In unserem Praxistest zeigte sich ganz klar, dass bisher keine Sportuhr einen richtigen Trainer wirklich ersetzen kann. Wer also leistungsorientiert laufen will, tut das am besten im Verein und Anfänger stellen ihre Frage auch weiterhin besser einem Lauftrainer aus Fleisch und Blut. Dennoch an dieser Stelle eine Einschätzung, wer für welches Gerät in Frage kommt.

**Einsteiger**

Die Favoriten für Einsteiger sind ganz klar die Geräte von Adidas und Nike. Sie bieten zwar auch klassische Trainingspläne nach Zielzeiten an, doch das ist nur eine Randnotiz. Im Vordergrund steht der Spass am Laufen und den hat man mit Adidas und Nike auf jeden Fall. Die beiden Geräte sind mit Abstand am einfachsten zu bedienen und lassen sich ebenso simpel über die Webseiten der Anbieter verwalten. Auch bei der Motivation sind die

Geräte eine Hilfe. Statt zum Lauftreff zu gehen, können sich Sportler einem virtuellen Laufteam anschliessen und so für verschiedene Wettbewerbe Kilometer sammeln. Adidas punktet momentan noch mit der Herzfrequenzsteuerung, die auch für Anfänger sehr sinnvoll ist. Das hat auch Nike erkannt und hat in Zusammenarbeit mit Polar jetzt auch einen Pulsgurt am Start. Polar und Garmin sind für Einsteiger nicht erste Wahl, weil sie zu viele Funktionen bieten und eine zu lange Einarbeitungszeit verlangen.

**Erfahrene Läufer**

Erfahrene Läufer haben mehr Auswahl: Sie können sowohl die Einsteiger-Klasse von Adidas und Nike nutzen wie auch die Mittelklasse von Suunto. Bei Suunto ist vor allem der automatische Eingriff in den Trainingsplan eine innovative Funktion. Das fühlt sich schon an wie bei einem echten Trainer. Perfekt ist das System aber nicht, sodass man immer auch selbst in die Planung eingreifen muss. Wer sich für Technik begeistert, kommt mit Polar und Garmin voll auf seine Kosten. Mit diesen beiden Geräten kann man die Trainingseinheiten perfekt überwachen. Für den Garmin

spricht die Möglichkeit, sich vorgefertigte Strecken auch von anderen Läufern auf das Gerät zu laden.

**Leistungsläufer**

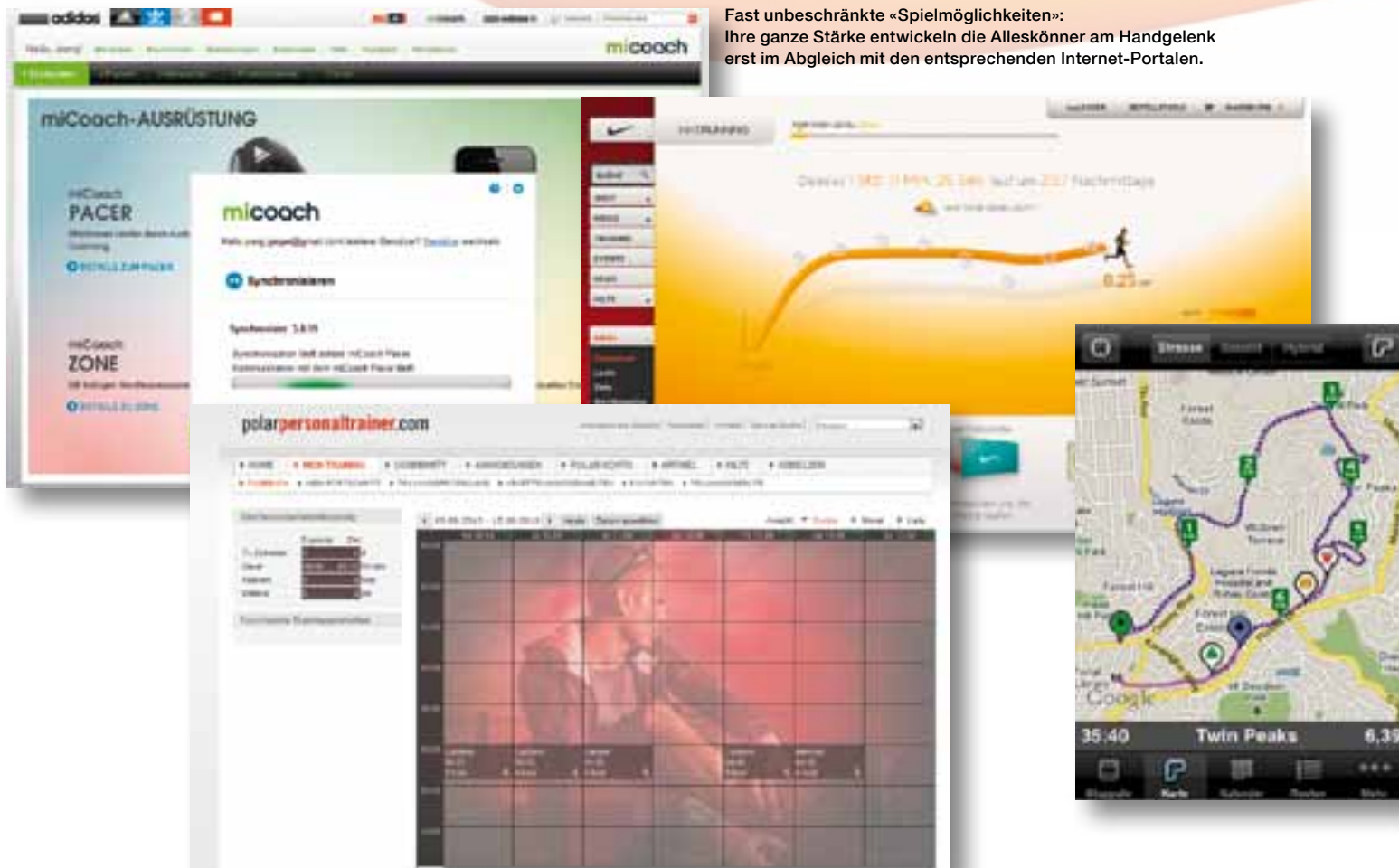
Der Leistungsläufer hat in der Regel einen Plan im Kopf und braucht auch nicht viel Motivation, denn die holt er sich aus seinen Erfolgen. Hier sind Trainingsdetails wichtiger als Spasseelemente. Deshalb sind Leistungsläufer am besten bei Polar und Garmin aufgehoben. Mit der automatischen Planung des Suunto wird sich ein erfahrener Sportler auch nicht aufhalten wollen, denn er kennt sein Training selbst am besten und muss nur noch Details anpassen. Mit Nike und Adidas ist er schlecht bedient, denn diese Geräte erlauben keine detaillierte Auswertung. **F**



**JÖRG GEIGER**

läuft schon seit seinem siebten Lebensjahr am liebsten Trails, gerne auch mit vielen Höhenmetern. Er ist immer noch auf der Jagd nach Bestzeiten von 10 bis 100 Kilometer. Wenn der Diplom-Informatiker nicht gerade läuft, arbeitet er als freier Technik-Journalist in München.

Fast unbeschränkte «Spielmöglichkeiten»: Ihre ganze Stärke entwickeln die Alleskönner am Handgelenk erst im Abgleich mit den entsprechenden Internet-Portalen.



Perfekte Momente.

**KUONI**  
1906

**Landrover Malta Marathon, 27.02.2011**

Europas südlichster Halbmarathon und Marathon erwartet Sie. Kombinieren Sie die sportliche Herausforderung mit erholsamen Tagen unter der wärmenden Sonne Maltas!

Programm unter [www.reise-sport.ch](http://www.reise-sport.ch) oder bei Kuoni Reisen AG.



Gruppenreisen · Bärenplatz 6-8 · 3000 Bern 7  
T 058 702 62 85 · [brn-groups.k@kuoni.ch](mailto:brn-groups.k@kuoni.ch) · [www.kuoni.ch](http://www.kuoni.ch)



Wir sind stolz auf unseren **EUROPAMEISTER** Herzliche Gratulation, Viktor!

**Viktor Röthlin**  
Marathon  
Europameister 2010

**isostar**  
BRINGT DICH WEITER.  
Schritt für Schritt.



DermaPlast® CoolFix

Anlegen, kühlen und stützen



Fabian Lustenberger  
Schweizer U21 Nationalspieler

... unschlagbar!



**Selbstkühlende Stützbinde**

- bei Verstauchungen
- bei Prellungen
- bei Zerrungen

Erhältlich in Ihrer Apotheke oder Drogerie.

IVF HARTMANN AG, CH-8212 Neuhausen, [www.dermaplast.ch](http://www.dermaplast.ch)

